2-dagars Grundkurs PLUS hos Kajak & Uteliv



Kursen passar dig som vill komma igång med paddling, eller för dig som har paddlat en del innan men aldrig gått någon kurs och nu känner att du vill lära dig grunderna. Under kursen jobbar vi främst med vad som krävs för Paddelpasset nivå Gul, men också med progression mot Paddelpasset nivå Grön. Vi pratar lite om paddelpasset under kursen och det finns möjlighet avklara nivå Gul under kursens gång.
Kursen startar båda dagarna 9.30 nere vid Gräddö Brygga. Där kommer vi ha en liten samling för att gå igenom vad som kommer hända och ta upp eventuella frågor. Kursdagarna avslutas ca 16.30. Boende mellan kursdagarna ordnar du på egen hand – möjligheten att låna kajak för att paddla ut och tälta över natten finns.

Under två dagar går vi igenom grundläggande färdigheter inom kajakpaddling och säkerhet. Målet efter kursen är att du ska ha kunskapen att hyra kajak och ge dig iväg på egen hand (med sällskap). Kursupplägget kommer anpassas efter väderförhållandena och vi kommer köra både teoretiska genomgångar på land, likväl som praktik på vattnet förstås. På land kommer vi bland annat diskutera kajaker och kajakutrustning, styrsystem, hantering i vågor och vind, navigering, vanliga skador och sjukdomar samt miljöaspekter som paddlare. På vattnet kommer vi gå igenom framåt- och bakåtpaddling, manövrering i olika former, stödtekniker, kantning, kapsejsning samt självräddning och kamraträddning. Vi tar det i lugn takt för att alla ska lära känna sin kajak och förhoppningsvis stärka ert självförtroende som paddlare!

Detta ingår:

- Kajak
- Paddel
- Sittbrunnskapell
- Flytväst
- Våtdräkt
- Certifierad instruktör
- Kursintyg
- Examination för Paddelpasset nivå Gul

Du tar med själv:

- Kläder att paddla i (oömma fritidskläder i funktionsmaterial, ej jeans eller bomull)
- Minst ett helt ombyte – kan vara bra med flera ombyten
- Underställ om du känner dig frusen
- Vind-/vattentät jacka
- Badkläder + handduk
- Vattentåliga skor (gärna några mindre och smidiga som inte känns klumpiga i kajaken)
- Keps/solhatt, solkräm, solglasögon
- Vattenflaska (kan fyllas på plats)
- Lunch och snacks
- Vattentät påse att packa kläderna i (plastpåse fungerar ofta bra)

Saknar du något säljer vi packpåsar, vattentäta mobilfodral, paddelskor, handskar, kepsar, glasögonsnoddar och mycket mer i butiken. Hör av dig om du har några funderingar.

Hitta till oss:

Från Norrtälje busstation är det buss 631 eller 631X mot Rådmansö, hållplats Gräddö Torg och sedan ca 300 meter promenad. Med bil åk E18 mot Norrtälje och fortsätt E18 mot Kapellskär. Strax innan Kapellskärs hamn sväng vänster vid skylt Gräddö. Vid småbåtshamnen i Gräddö sväng höger och parkera på gästparkeringen utanför gästhamnsbyggnaden. Fortsätt sedan vägen ner till oss, vi ligger bredvid Gräddö Bryggcafé vid vägens slut.

